

最新沉思录读书笔记(实用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

沉思录读书笔记篇一

其实我是更喜欢读小说的，但偶尔也会附庸风雅地读点其他书籍，就象网络红人凤姐的搞笑名言“我经常看的都是社会经济学和一些文学类的著作！比如说《知音》和《故事会》”。

但《沉思录》除外，这是我自觉的想去看的一本书。

这是一本好书，好书可以让你读得越多，收获的越多，并获得强大的精神力量。这本书来自于一个罗马皇帝的人生思考。马可·奥勒留，一位卓越的罗马帝王哲学家，他没能阻挡罗马帝国的轰然倒塌，但是却用自己一生的思考，为无数寻求生命更深层境界的人，铺设了灵魂的阶梯。用他的《沉思录》为我们净化心灵，洗去俗尘。

这是一本哲学书，崇高却不失质朴。它不如尼采的哲学思考深刻，也不同于《心灵鸡汤》《苏菲的世界》等速食类哲学著作琅琅上口，这是一本用灵魂写成的书。

“有两种东西，我对它们的思考越是深沉和持久，它们在我心灵中唤起的惊奇和敬畏就会越来越历久弥新，一是我们头上浩瀚的星空，另一个就是我们心中的道德律。”这是德国古典哲学家康德的墓志铭。当n年前我读到这句话的时候，只觉得这话说得好，有大师风范，但并不了解它的深意。直到我读了马可·奥勒留的《沉思录》后，才忽然对道德和人性自身有了更深入的思考。

马可·奥勒留的《沉思录》对宇宙、个体、时间、灵魂、生死、痛苦、神、相处、德行、理性等事物的深刻思考，不乏睿语箴言，令人启发与品味。不要说这是__年前的帝王思想，即使是现在，同样会令人景仰。

沉思录读书笔记篇二

以前朋友送给我一本英汉双语对照版的《沉思录》，没有深入阅读就放在书架上了。总想找一个合适的时间再读，一拖再拖，没有想到最后读完的不是手头的实体书，却是下载的图文并茂的纯汉语电子书。我下载电子版纯粹是因为看到一个熟悉的名字。没错，就是“梁实秋”三个字。梁老师是莎剧翻译大师，他翻译的《沉思录》影响不小。他曾力推这部译作，认为是对他影响较大的一本书。带着试探与好奇，想看看这本书到底神奇在哪，对自己会产生什么影响，于是我匆匆浏览了一下。

原来这是善于思考哲学问题的罗马皇帝奥勒留留给自己孩子的警世恒言，也是斯多亚派哲学最后一部重要典籍。全书共十二卷，每一卷都加了一个小标题，小标题来自正文中最为经典的一句话，点明了主旨，可以根据标题喜好选读。正如梁实秋所言，这些字字珠玑完全是“人格修养之借镜”，是一个人修身养性的生活准则。作者对生死、善恶、理性、工作等都有思考。个人印象深刻的是他对死亡以及相关问题的深刻阐释。

什么是死亡？每个人来自于自然，被投放到宇宙，最后离开自然是一个自己的过程。无所谓恐惧与担忧。每个人都只是苍茫宇宙里的小角色，演出三幕足以谢幕离开了。做事应该抱着一种享受的态度，做每一件事就像做最后一件事那样。不要动不动发怒生气，应该学会理性克制自己。不要对过去与未来心存幻想，把现实据为己有，因为人唯一能被剥夺的只有现在。要简单朴素愉快地活着，不要被肉体所奴役，只做必做之事，让自己有保持安静的定力。爱命中注定相遇

之人。幸福就是按照本性去生活。

这本书最好是经常阅览，会常读常新。因为里面有梁实秋的评论，以及相关历史背景介绍，所以读起来相对较为方便。拙朴的内容，拙朴的文字，连梁实秋都认为原文很难翻译，可见译者的功底。有空还要看一下英汉对照版，看看难在哪里。

沉思录读书笔记篇三

《沉思录》是公元2世纪后期古代罗马皇帝马可·奥勒留传下来的一部个人哲学思考录。我今天有幸读到了这本书给了自己一些人生启发。

《沉思录》可以说是一部自我对话录，一个人的自剖之语，一部私人日记。多年来他的帝国一直动荡不安，危机四伏，甚至可以说兵荒马乱，加上军队的内讧，他的年轮几乎是在战车下转动的，他的身体也十分疲惫。尽管所到之处，人们都在高呼“皇帝万岁！”但皇帝本人却深知来日不多，一种壮士一去不复还的预感徘徊在他心头。不过他早已作好随时放弃生命的充分准备。作者利用四方征战与政事辛劳之间的片暇，记录下与自己的心灵对话，为后世在人生向度上开启了别样的风景。远古与当代，帝王或凡人，外部世界的进取终难替代内部心灵的安顿。今天，当工具理性与世俗浪潮蔓延至地球的每一个角落时，我们更有必要从这穿越千年的不朽文字中，探望人生，寻找精神的故园。

马可·奥勒留在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求常常自省以达到内心的平静，要摈弃一切无用和琐屑的思想、正值地思考。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动。，认为痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，并且是可以由心灵加以消除的。作者对自己说：我将遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤

僻的人。他们染有这些品性不是因为他们不知道什么是善，什么是恶。但是我作为知道善恶性质，知道前者美，后者丑的人。作为知道做错了事的人的本性是与我相似。

在这个世界上确实有很多人，就像作者说得一样，人毕竟知道什么是善，什么是恶，也知道善恶美丑。但有人却偏偏选择了从恶。作者说：不论我是什么人，都只是一小小的肉体、呼吸和支配部分。人的生命是有限的，只有用这段时间来清除灵感上的阴霾，才能获得真正的解脱。

我们每天都要进行反思，我们每天做了什么。所有的事物都可能消失，而人类在这个世界上存在的时间也是非常短暂的。我们生命的长度是有限的，我们剩下的时间是越来越少，在衰老之前，我们应该要保持理智。

读了《沉思录》我深深感到了古人的智慧，范仲淹说“不以物喜，不以己悲”，大概就是这个意思吧。

沉思录读书笔记篇四

我去年读了《季羨林生命沉思录》，这本书是作者集大成，编辑的季老有关人生的名言名句。我各取所需地把其中的一些语句抄给同事欣赏，交流心得，颇有收获。我就来个串串烧，再学习一遍，再品味其中的哲理，把它变成自己的语言和行动。

季老说：“在人生的道路上，每一个人都是孤独的旅客。”生活在社会上“为他人着想的百分比越高越好，道德水平越高。”还说：“家庭是一个真正的安身立命之处。在这里，人们主要祈求的就是温馨。对待一切善良的人，不管是家属还是朋友，都应该有一个两字箴言：一曰真，二曰忍。”

季老的话普通中见真理，我是个任性的人，头上有两个发旋，更加强了我倔犟的脾气。这两字箴言，我只做到真字，而不

会忍。所以，一生坎坷，幸福指数就偏低了。

季老认为：“人真是一个奇妙的动物，人的一生也多半是奇妙的一生。你想走的路，有时无论如何也走不上。你不想走的路，不知不觉之中，不管有多少曲折，最终还是要走上。”可不是吗，什么缘分啦，机会呀，环境啦，舆论咯，国情啊…等等，都把你赶到这条路上。唯物主义不能解释，那就用唯心论解释吧。这里的忍字我是跑不掉的，俗话说的好哇，人到弯腰树，不得不弯腰哦！

任何人的一生都是一场搏斗，“人世间，波诡云谲，因过错综。只有能做到尽人事而听天命，一个人才能永远保持心情的平衡。”连季老都说“我是一个没有出息的人，我的感情太多，总是供过于求。-----所有这一些偶然性都集中在一起，压到了我身上。我自己的性格造成的这一个十字架。只有我自己来背了。奈何，奈何！”我们普通人身上的十字架肯定比季老的又大又重吧，我这样想。

季老还论述到忘和怀旧，对我也有启迪作用。他说：“人生下来，既能得到一点乐趣，又必须忍受大量的痛苦，后者所占的比重要多得多。而，人能“忘”渐渐地从剧烈到淡漠，再淡漠，再淡漠，终于只剩下一点残痕；有人，特别是诗人，甚至爱抚这一点残痕，写出了动人心魄的诗篇…在中国古代，抒情的文或诗，都贵在含蓄，贵在言有尽而意无穷，-----把读者的心带向悠远，带向缥缈，带向一个无法言传的意境。”人不仅会忘，有时还要怀旧，“怀旧是有人味的一种表现，怀旧能净化人的灵魂。”季老生活的秘方就是如此吧，忘记痛苦，爱抚生命，感恩戴德！

季老曾说：“好多年来，我曾有过一个“良好”的愿望：我对每个人都好，也希望每个人都对我好。指望有誉，不能有毁。最近我恍然大悟，那是根本不可能的。”这是季老的感慨，也是我们大家的感慨吧。

沉思录读书笔记篇五

古罗马皇帝马可·奥勒留写的《沉思录》，是通过自己的眼睛观察世界、用自己的心灵感悟人生，对事物、对人类的独立思考和自我认识的一种心灵解读，是追求灵魂净化和内心和谐安宁的思维记录。对于一位科研工作者而言，该如何应对浮躁的世界、正确看待人生和科研工作颇有启发和收获。读完此书，主要有以下几点启发和思考：

1、发挥个体的力量，建设和谐社会

《沉思录》作者认为，所有的事物都是相互联结和合作的，人是宇宙世界的一个组成部分，反复强调人的社会性，人不是孤独存在，因果的织机永恒地织着与你相关联的线。这种朴实的辩证唯物论思想，对于当前我们构建和谐社会具有重要的促进作用。人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。人是理性的，应该按照本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。人与宇宙世界的关系是个体和整体的关系，每一个个体的优劣关系着整体的和谐和稳固，每个人都向往和谐美好的生活，这就需要每个个体努力发挥自己最大的力量，不断完善自己，对待构成社会环境的人们彼此友爱、忍耐和包容，少些抱怨、多些关爱和理解，因为组成社会的每个人有着不同的个性和脾气，同时也会因生理和其它原因而有不同的心境和心情。维护和谐社会，需要每一个人的努力，每一个人都不能忽视了自己对整体的作用和力量。如文明洁净的生活环境，需要大家共同维护，不乱扔垃圾或主动维护环境卫生，虽然事小，但作用和意义巨大。这不仅是个人行为，它会影响到他人和社会整体，甚至影响到下一代的世界观。如遇到不顺的事情，不要随意和一味地责怪他人，应首先要检查自己做得对不对，学会沟通和交流，凡事尽力做到以身示范、以身作则、以理服人，打造良好融洽的社会氛围与和谐的社会环境。以积极的心态认识社会，正是因为一个个多样的个体存在，才构成了丰富多彩的世界，才使大家的生活

丰富多彩，与人同行，不再孤单寂寞。

2、换位思考，增强组织凝聚力

《沉思录》强调热切地追求你认为最好的事情，遵从你自己的和共同的本性生活和行事，强调有原则、讲仁爱，学会原谅和理解。我们的党是坚守共产主义信仰的，我们的组织是有铁的纪律和严格原则的，作为一名共产党员，应该自律自爱自尊，坚持原则，做到最好。但我们的每位党员都是一个个有知性有情感的人，都有可能不自觉地做错事情，我们应该学会批评和自我批评，以人为本，不是生搬硬套地讲教条，而是应该体现鲜活的人的特点，在坚持原则的基础上，相互鼓励、相互帮助、相互促进，团结一切可以团结的力量；不是生冷地讲原则，而是学会换位思考，做好思想工作，让每一位成员感受到组织的温暖，自发地产生回归感，自然而然地增强组织的凝聚力。

3、充分挖掘个人潜力，提高科研团队创新能力

《沉思录》强调的师法自然、个人和整体的关系，对我们的科研团队具有很好的启示作用。科研需要创新，需要突破。现代科学技术的发展对科研工作提出了极大的挑战，一项具有先进性和突破性的科研工作，将涉及多学科、多领域、多方面的理论知识和科学技术，单靠一个人是很难较快地完成的，需要团队的协作和配合。一个具有生命力的创新团队，一定是一个由各种人才和具备多学科知识的专家组成的，每个人都有自己的专长和特点，每个人都有思想闪光点，不要忽视任何一个人的力量，有时候很可能某一人忽然的思想灵感都将可能成为科研创新的核心和突破点。一个人的能力不是万能的，科研工作者应该遵循自然规律，师法自然，深入实际，激发每一位科研人员的创新能力，充分挖掘科研人力资源，依靠群体的力量才能开创实质性的突破和进展，也才能最大程度发挥科研创新的力量。

4、众生平等，修身养性，笑对人生

通读《沉思录》，个人的总体体会是，众生平等，要有一颗仁爱之心善待与你相处的每一个人；以善抑恶，修身养性，以平和宽容的心态学会接受，做到心灵的平静和安宁，遇事坦然面对，不受干扰，勇于承担。用自己一颗高贵、仁爱、真诚的心，去感化世界，去融化冰冷的心，去呼唤良知的回归。学会自律知足，知足常乐，就会驱赶走失落感，抹平不良的情绪和受伤的心灵，平和地处事，生活就会有较强的满足感，不抱怨，朝着正确的方向勇往直前，乐观生活，笑对人生。

5、避免消极接受，不无为而治。

读完《沉思录》，总有一种说不出的忧郁，总感到作者在高贵、沉静心灵背后的一种无奈，面对无能无力或不好的事情，被动地接受和承受，使人缺乏振奋感。全书贯穿着“我做好自己即可，别人或身外的事我无能为力”的一种思想，不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，要恶人不作恶，就像让无花果不结果一样不可能，我们只要完成自己的义务就够了，这是我不赞成的。需要包容不等于视而不见，放任自流。每个社会的人不仅有自律义务，也更有一份社会的责任。一个良好社会的秩序，是依靠惩恶扬善维持的，若当满大街都是小偷，却没有人去见义勇为，没有人阻止，社会就将陷入一片混乱，人们的生活就将极不稳定。对于社会的不良现象，我们应该发挥一切可以发挥的力量，积极地阻止和纠正，勇于与不良现象作斗争，维持社会正义，维持社会稳定，维持我们美好的生活环境。

沉思录读书笔记篇六

《沉思录》，书如其名，引人沉思。刚拿到这本书的时候，我心中充满了好奇，同时也有很多的期待，深深吸一口气，

闻到了书中浓浓的书香味，就迫不及待地翻开了手中的书。我喜欢读书，书似一片宽广深邃的海洋，让我这艘无知的小船在里面闯荡；书似一架华美的古琴，给我带来沉淀下来的真谛之曲。而，《沉思录》显然是经典中的经典。

为了能更深刻的理解这本书的意义，也翻阅了一些相关的资料：马可·奥勒留是一位“帝王哲学家”，古罗马帝国皇帝，在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画方面受过很好的教育，晚期斯多葛学派代表人物之一。他自青年时代起即三度出任执政官，并在40岁(161年)时成为拥有全权的皇帝。但是，他坚持同养兄维勒斯一道继承皇帝之位，形成罗马帝国的历第一次由两位具有同等地位和权力的皇帝共执朝政。他为帝国夙兴夜寐地勤勉工作，作为体恤民情的法律实践者，他颁布大量法令，作出诸多司法决定并从民法当中删除不合理的条款，作为统帅，他为平定兵患__而风尘仆仆征战四方，并最终死于军中。利用辛劳当中的片暇，他不断写下与自己心灵的对话，从而著就了永悬后世的《沉思录》。他是一个比他的帝国更加完美的人，他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马，但是他的《沉思录》却成为西方历最为感人的伟大名著。

《沉思录》是马可·奥勒留与自己的十二卷对话，该书大部分是他在鞍马劳顿中所写，记载了作者对身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的感受，他追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。马可·奥勒留在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求常常自省以达到内心的平静，要摈弃一切无用和琐屑的思想、正值地思考。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动。他把一切对他发生的事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，并且是可以由心灵加以消除的。他对人生进行了深刻的哲学思考，热诚地从其他人身上学习他们秀的品质，果敢、谦逊、仁爱……他希望人们热爱劳作、了解生命的本质和生活的艺术、尊重公共利益并为之努力。《沉思录》是一些从灵魂深处流淌出来

的文字，朴实却直抵人心。

美国报人兼专栏作家费迪曼教授在《一生的读书计划》一书中，力荐《沉思录》这本书，他写道：“《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。”

“虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活；任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。最长和最短的生命就如此成为同一。”这是该书中我最喜欢的一句话。

过去的已经过去，我们再怎么懊恼后悔也改变不了已成的事实；而将来是未知的，谁也不知道下一刻会发生什么。我们能做的就是活在当下，专心地享受现在。有一个信徒问佛祖释迦牟尼：“您常常教我们活在当下，那究竟怎么做才算活在当下呢？”佛祖说：“吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉。如此而已。”这看似简单，试问，真正能做到的人又有几个？就谈谈我身边，我们习惯于吃饭的时候交谈，全然淡化了饭菜的美味；我们有时在听课时发短信，结果既没听清讲课内容也没在短信上表达清楚自己的意思……我并不是回忆过去或者展望未来有什么不好，而是说，过于沉醉过去或未来可能会妨碍一个人现在的努力与行动。只有当过去的经验值得借鉴才需要回忆，只有未来的梦想对现实有意义才值得展望。而活在当下是我们享受快乐人生的秘诀，抓住现在则是我们创造美好将来的途径。

另外，这本书也引发了我们许多的关于死亡的思考，作为大学生的我们，更多的是要去思考死亡的意义，以及如何让有限的人生活得更更有价值、更精彩。要让人生活得更更有意义，就得从个人的修养着手，无论是品德修养还是业务素质，都需要不断地自我提高。个人价值的实现要辩证地看。一是为

了全局利益而牺牲局部利益或个人利益。这种顾全大局精神体现了一个人价值的社会性。二是受到一定条件的限制。个人价值的实现不是无条件的，而受许多客观条件的限制。如恩格斯指出：人的“欲望要求同外部世界打交道，要求有得到满足的手段”。而这些手段并非每个人都能具备。这就是说，个人价值的实现是具体的，要受各种主客观条件的制约。三是有些个人期望值太高。如果把不可能的事作为自己的价值追求，缺乏了实现的前提，自然就难以实现。这就要求我们，在确立自己的价值追求时，也要从自身和社会的实际出发。

最后，当我合上《沉思录》时，突然想到：这本书应该算是马克·奥勒留的反省笔记。我们为什么不学学马克皇帝，每天思考一下今日得失，记录一点心灵的体会，及时地改正自己的过错，把过失和错误消灭于萌芽状态。没有反省难有进步，只有每天反省并改进一点自己的工作，才有可如愿实现自己的人生价值。

沉思录读书笔记篇七

我只是回不去的旅人，迷失了，在寻找青鸟的程。

我害怕，变成了青鸟，没有脚，只能不停地飞，唯一的一次着陆，就是死。

马可，你画下的每一个符都让我深思与敬仰……

这样的我如你所愿的走下去，全然忘记了句。

“帝王哲学家”，双重雍容华贵的身份冠称你完美的魂灵。作为帝王，竭忠尽智，夙兴夜寐却仍无法遏制你的帝国成朽木，没落为泥沙。如李煜般疾首的事先抛开不谈，怕还的你在千古风尘中的一声叹息。单从哲学家这一身份剖析，手中

的这本《沉思录》也足以流芳百世，世代相传了。

“语言平实，无华丽辞藻”的空话起就不讲了。毕竟当做日记写，庸人自扰又何必？而其内容蕴含的宝藏才是真正的。

你说，哲学家都是爱思考的人。如今似被框限了年代和年龄。平时用时思考与自身无切实利益或直接相关的事物的人，总是被认为不务正业，荒诞不经。生命与智慧多么抽象，诞生与多么虚妄。诸如此类的，确实没有太多考虑过现实功利性的问题。迈入，作为一个现代人，面对现代快节奏生活与浮夸功利的现实主义，确实显得幼稚而天真，吃力而不讨好，空想而不切实。而我也无力辩驳。其中，与个体矛盾也如此。教材上写道“真理掌握在少数人手中”而事实是少数人要服从多数人，于是真理就还是由多数人掌握，多么无奈！鲁迅先生也说“走自己的，让别人说去吧”，而能肩扛得住压力剥削的又有几个勇士？上的宰割最终会带你无尽的深渊。而我就是这样在人海中沉浮！

而你，就是我灵魂上的救世主。让我不在挣扎于所谓的世态炎凉，也不摇头叹息日下。选择退守自己的，立志做一个温良谦逊的人，忽视甚嚣尘上的唯利主义，构筑自己的世外桃源。

但是，这将成为傻子，一个无人问津的孤独者。学习哲学与思考这一点足以被贬得一无是处。单后生活又带给我们恐惧根深蒂固。哲学家们失常甚至选择死亡的事例不胜枚举，而我却选择了。在我脚下最真实的只有我切实体会到，磨砺成泥沙。我不愿让一时的害怕造就终身的遗憾。你如此想，于是你写了；我如此想，于是我做了。

几十万年前，原始人类为了一块腐肉争得，谁也没有力气去做或去想别的东西，当然，除了明天的食物问题。然而其中一员爱上了看星星和眺望远方。几十万年后，现代人类学家说，那个第一个仰望星空呢的原始人类，开始了人类的新时

代。只是没有人知道，第二天他就死于饥寒交迫，并被同伴唾弃。真是死有余辜，他们恨恨的想。

你知道的，我是不怕去做那个看星星的人的！

我仍旧疲惫地背着行囊走着，一个转角，却了我的思想！

身羁宫廷的自身和自己所处混界的感受，你选择追求一种摆脱了和、冷静而达观的生活。

而我在深刻后不得不要迎头痛击自己的，也正是你的字里行间.....

你反对物质欲，认为时间所有，地位，等都需要摒弃，就如同一个高富帅痛惜说“其实我并不想过这样富足，令人羡慕的生活，我想归于贫穷”一样令唾弃。而我现在奋笔疾书，在学习中心力交瘁要换回的无非是这种生活。

还是留给那些年迈的老人和历经沧桑洗涤他们疲惫不堪的灵魂，及处于混界，面对低潮却又为力，在生活方面遭受挫折，失望，但又不至于向援手的人提供最好的安慰。因为过于深沉的年轻却没有只要正直就不怕去闯什么。有负担的年轻人不能逃避，切不可把它当生知道和行为准则。

而我并不是要把全盘否决的，只是原来过分依赖导致如今太过偏激了。

你说的，我们拥有的只有现在，任何人都盗不走我们应该拥有的东西。

你说的，本质往往最简单。的心态要平和，不因得意而娇纵，失意而颓废。

你说的，不要被事物的华丽所，要认清事情的，那是用双眼

看到的。

之前的分歧，是因为我了你的另一个身份。

你毕竟是，而我们是一介。无法随意处置别人，也无法赦免什么。你拥有我无法想象的荣誉，而我却活着——你一世的生活。

因为有了因为，所以有了所以；既然已成既然，何必再说何必……

让我无所适从的又何止你的这本《沉思录》呢？